

アスレティックジム・プール 5月プログラムスケジュール

2022年5月改定

		火					
		多目的707	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア
10:00					10:00~11:00		
15			10:15~11:00		● C (梅川)		
30			ミドルロー45 ① (山下(聡))				
45			10:45~11:30				
11:00			パワーヨガ45		11:00~12:00		
15			11:20~12:05	初級	● E (田口)		
30			スタートエアロ45	⑩(上野)			
45			⑪(深作)			11:30~12:30	●リフレッシュ
12:00					12:00~13:00		アクア (渋谷)
15					●スイム& ウォーク (梅川)		
30			12:25~12:55	12:25~13:10			
45			スタートSTEP30	ペーシクロー45			
13:00			⑪(片山)	⑬(深作)	13:05~13:25	←(田口)	
15					♪プライベート		
30			13:25~14:05		13:30~14:00		
45			ZUMBA40		♪ワンポイント		14:00~14:30
14:00			⑪(深作)		(田口)		ダンス&シェイプ (渋谷)
15							14:45~15:15
30					15:00~15:20		アクアダンス (渋谷)
45					♪プライベート (毛利)		
15:00			15:00~15:45		15:30~16:00		
15			アロマヨガ45		スイムレッスン		
30			⑭(鏡木)				
45					(毛利)		16:00~18:30
16:00			16:15~16:45				
15			ホテイクササイズ				♪ワッツ (天野)
30			⑮(吉岡)				※予約者が いる場合 のみ実施 ※スペースの 1/3を使用 します
45							
17:00							
15							
30							
45							
18:00			18:40~19:00				
15			コアトレ ⑭				
30			(山下(直))				
45			19:20~20:05	19:10~19:55	● C (毛利)		
19:00			Taebo®45	ヨガ45 ⑯			
15			⑰(YOSHIKO)	(山下(直))			
30					● E・S (鹿島)		
45							
20:00				20:15~20:45			
15				Sintex®			
30				眠れる身体づくり			
45				⑱(YOSHIKO)			
21:00							
15							
30							
45							

		水					
		多目的707	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア
					10:00~11:00	10:00~11:00	
				10:15~11:15	● A ● B (梅川) (田口)		
			10:25~11:10	ピラティス			
			ミドルエアロ45	(前田)			11:00~11:30
			⑰(田澤)	③			アクアシェイプ (浅井)
					11:00~12:00		
			11:30~12:15	11:35~12:05	● C (梅川)		
			パレト ⑭	ペーシクSTEP30			
			(前田)	⑬(田澤)			
					12:00~13:00		12:00~13:00
					● E・S (梅川)		●スイム& ウォーク (毛利)
			13:05~13:35		13:00~13:30	←(田口)	
			シンプルエアロ30		スイムレッスン		
			⑰(NOYURI)		13:35~14:05		
					♪ワンポイント		14:00~14:30
			13:55~14:35		(田口)		ビューティーウォーク (渡辺)
			オリジナル				14:45~15:15
			ダンス40 ⑰				アクアダンス (渡辺)
			(NOYURI)	14:45~15:30			
			14:55~15:40	ヨガ45 ⑯			
			ZUMBA45 ⑰	(中嶋)	15:30~16:00		
			(Midori)		クロールフォーム (鹿島)		
			16:00~18:20	16:00~17:00			16:00~18:30
			セサミっこ	B.B.W			
			くらぶ	(渡辺)			
			②	③	17:00~17:30		♪ワッツ (天野)
					♪ワンポイント (杉田)		※予約者が いる場合 のみ実施 ※スペースの 1/3を使用 します
			17:30~18:00	17:20~19:15			
			ヒップ&コア	セサミっこ			
			⑰(提箸)	くらぶ			
				②			19:00~19:30
							ゆったりアクア (上村)
			19:00~19:45				
			コアコントロール				
			⑭(渡辺)				
			20:05~20:50				
			ヨガ45 ⑭		20:30~21:00		
			(齊藤)		スイムレッスン (杉田)		

		木					
		多目的707	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア
					10:00~11:00		10:00
			10:15~11:00		● E・S (梅川)		15
			ウェーブストレッチ	10:30~11:30			
			⑳(YOSHIKO)	ピラティス			30
				(前田)			45
			11:20~11:50		11:00~12:00		11:00
			Sintex®	③	● B (梅川)		11:30~12:30
			股関節&体幹				
			⑳(YOSHIKO)				●らくらく シェイプ 45
				11:50~12:35			
				ペーシクロー45	12:00~13:00		12:00
				⑬(前田)	● C (田口)		15
			12:15~12:45				30
			ペーシクSTEP30				45
			⑰(片山)				13:00~13:45
							♪ハイドロ コンディショニング (山本)
			13:30~14:15				15
			骨盤スリム	13:40~14:40			30
			⑭(上野)	アンチエイジング			45
				(川勝)			14:00~14:30
				③			14:45~15:15
							30
			14:55~15:40				45
			ZUMBA45		15:30~16:00		15:00
			⑰(川勝)		スイムレッスン (鹿島)		15
							30
			16:00~16:30	16:00~18:30	16:05~16:35		45
			リズムミック ⑰		♪ワンポイント (鹿島)		16:00~18:30
			(内島)	セサミっこ			15
				くらぶ			30
				②			45
							17:00
							15
							30
							45
							18:00
							15
							30
							45
					18:30~19:30		
					● A・B (鹿島)		19:00
			19:20~19:40				15
			きつトレ20 ⑭				30
			(KENTA)				45
			20:00~20:45	20:20~21:05	20:00~21:00		20:00
			カーディオ	ピラティス45	● E・S (杉田)		15
			ホッピング45	⑱(中嶋)			30
			⑰(KENTA)				45
							21:00
							15
							30
							45

【注意事項】

- ③ はアスレ登録制有料プログラムとなります。
- はスイム有料スクールとなります。
(参加にはスクール会員登録が必要です)
- ♪ はスイム有料・予約プログラムとなります。
※ご予約は、1週間前よりプールフロントにて以下の通り承ります。
10時より(土日祝は9時30分より) 0422-71-3691(プール直通)
- ワッツ は不定期プログラムとなります。開催日は館内掲示をご確認ください。

- 5 25Mプールの3コースおよびショートスイムコースは、常時ご利用頂けます。
- 6 アクアビクスプールがプログラム使用中は、ショートスイムコースで水中ウォーキングができます。
- 7 プログラムへの途中参加は、安全上の理由によりご遠慮ください。
- 8 特別プログラム等により、アクアプールおよび25Mプールを一部使用する場合が
ございます。詳しくは館内掲示をご覧ください。

- 9 人数制限がございます。⑬:13名 ⑰:17名 ⑱:18名 ⑳:20名 ㉑:21名 ㉒:24名
プログラム開始10分前より先着順となります。
QNXプログラム:5名 QNXのみ開始15分前より先着順となります。
※電話予約はできません。
- 10 Bスタジオ開放の時間帯がございます。詳しくは館内掲示をご覧ください。

アスレティックジム・プール 5月プログラムスケジュール

金						
多目的707	スタジオA	スタジオB	プール	プール	プール	アクア
9:30						
45						
10:00			10:00~11:00			
15	10:15~10:45		● C (田口)			
30	はじめて気功	10:30~12:00				
45	⑰(弘澤)					11:00~11:30
11:00	11:00~11:45	11:05~11:50	11:00~12:00			アクアダンス
15	ヨガ45 ㉑	はじめて太極拳	● A (田口)			(山下(聡))
30	(森)	⑰(弘澤)				
45						
12:00						12:00~13:00
15						● スイム&
30						ウォーク
45						(田口)
13:00			13:00~14:00			
15	13:20~14:05		● E・S (杉田)			
30	ミドルSTEP45					
45	⑰(仲田)					14:00~14:30
14:00		14:00~14:45				アクアダンス
15		ヘルヴィスワーク				(毛利)
30	14:25~15:10					14:45~15:15
45	ヨガ45 ㉒	⑱(上野)				アクアシェイプ
15:00	(hitomi)					(毛利)
15			15:30~16:00			
30	15:30~16:15		スイムレッスン			
45	Taebo®45		(杉田)			
16:00	⑰(YOSHIKO)		16:05~16:25			16:00~18:30
15			プライベート			
30	16:35~17:20		(杉田)			♪ワッツ
45	身体					(天野)
17:00	メンテナンス㉓					※予約者が
15	(川勝)					いる場合
30						のみ実施
45						※スペースの
18:00						1/3を使用
15						します
30						
45						
19:00						
15	19:10~19:50					
30	JAZZダンス40					
45	⑰(渥美)		20:00~20:30			
20:00			♪ワンポイント			
15			(鹿島)			
30	20:10~20:50		20:35~21:05			
45	コアトレーニング		スイムレッスン			
21:00	&ストレッチ		(鹿島)			
15	㉒(渥美)					
30						
45						

日替わりで様々なセルフケアをご紹介します
ボディオイル、またはボディクリームと、バスタオルをご持参ください

土					
多目的707	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア
9:30~10:30					
9:50~10:20			● S (森岡)		
パーソナル30					
⑰(黒崎)					
10:30~11:30			● E (森岡)		
11:30~12:30			● C (森岡)		
11:40~12:10					
ミドル30					
⑰(山下(聡))					
12:30~13:15	12:25~13:10	12:30~13:30	● A (杉田)	● B (鹿島)	13:30~14:00
ホール de	ミドルSTEP30&				アクアダンス
コンディショニング	トレーニング ⑬				(山下(聡))
⑳(仲田)	(山下(聡))				
13:35~14:20	13:45~14:30	13:35~13:55			
ミドルエアロ45	オリジナル	プライベート			
⑰(仲田)	ダンス45 ⑬	(鹿島)			
⑰(仲田)	(渡辺)				
14:15~15:00					
ソフトヨガ ㉑					
(齊藤)					
14:45~15:30					
コアコントロール					
㉒(渡辺)					
15:00~16:00					
♪ハイドロ					
トーン60					
(浅井)					
17:00~18:00			● B (毛利)	● A (鹿島)	
18:00~19:00			● C (杉田)		
18:50~19:20					
ボディシェイプ ㉒					
(内島)					
19:40~20:25			● E・S (毛利)		
ヨガ45 ㉒					
(hitomi)					

日					
多目的707	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア
9:30			9:30~10:30		9:30
45			● E (森岡)		45
10:00	9:50~10:35	9:45~10:30			
15	ヨガ45 ㉑	スタートSTEP45			15
30	(山下(直))	⑰(小口)			30
45			10:30~11:30		45
11:00		10:50~11:35	● S (森岡)		11:00
15		ミドルエアロ45	背骨コンディショニング		15
30		⑰(NOYURI)	(黒崎)		30
45			③		45
12:00		12:00~12:30	● C (杉田)		12:00
15		スタートエアロ30			15
30		⑰(黒崎)			30
45	12:15~13:00		● A・B (杉田)		45
腰痛予防体操	㉑(提督)	スタジオ			15
②(提督)		開放			30
13:00~13:45					13:00
美bodyメソッド					15
㉒(川勝)					30
14:00~14:30					45
14:00~15:00					14:00
アクアダンス					15
(小堀)					30
14:45~15:15					45
アクアサーキット					15:00
(小堀)					15
15:00					30
15					45
30					16:00
45					15
16:00					30
15					45
30					17:00
45					15
17:00					30
15					45
30					18:00
45					15
18:00					30
15					45
30					19:00
45					15